

～～料理人が伝授するシカ肉料理～～



7.シカのポワレ赤ワインソース



【材料（2人前）】

- ・シカ肉（ロース） 200g
- ・野菜、きのこなど（付け合わせ） 適量
- ・赤ワイン 180cc
- ・ハチミツ 小さじ1
- ・白味噌 20g、八丁味噌 5g
- ・水 90cc
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量
- ・サラダ油 適量
- ・バター 適量

【作り方】

- ① 鍋に赤ワイン、ハチミツ、白味噌、八丁味噌、水、ブイヨンの素を入れて火にかけて、約3分の1の量まで煮詰めてソース状にする。
- ② シカ肉に塩、コショウを加え、フライパンでサラダ油をひいてソテーする（お好みの焼き加減で）。
- ③ ①のソース状になったところに、バター（固い物）小さじ1くらいを入れて、溶かし込む。
- ④ 肉、付け合わせの野菜等を盛りつけソースをかける。

【ポイント】

- ・家庭では難しいフレンチの王道ソースを味噌を使うことで、簡単に作れるように工夫しました。
- ・本格的なフレンチが手軽に。
- ・このソースはその他の肉料理にも使えます。

フランス料理 Pissenlit(ピサンリ)

静岡市葵区鷹匠2-3-4

TEL:054-270-8768 FAX:054-627-3868

～～料理人が伝授するイノシシ肉料理～～



天然イノシシのソテー 味噌ソース



【ソース（2人前）】

- ・ 八丁味噌 20g
 - ・ 赤味噌 10g
 - ・ 味醂 80g
 - ・ 酒 10g
- （お好みで、付け合せ野菜を添える）

【作り方】

- ① ソースの材料を鍋に入れ、よく練り合わせ弱火にかけて、ソースに照りが出るまで煮詰める。
- ② ソテーしたイノシシ肉とお好みの付け合せを皿に盛り、ソースをかける。

フランス料理 Pissenlit(ピサンリ)

静岡市葵区鷹匠2-3-4

TEL:054-270-8768 FAX:054-627-3868